

નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.

લેખક

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ સરસ્વતી.

અમૃતાવય (ધર્મર્થ આપવાલય)

વીસનગર (દિલ્હી પ્રદેશ)

પ્રકાશક

પરીખ ડાસાભાઈ મગનલાલ.

વીસનગર.

સંવત ૧૯૮૧.

પ્રત ૨૦૦૦.

સન ૧૯૨૫.

—*—

કિંમત—વાંચન અને વર્તન.

આ પુસ્તકનો કૉપીરાઈટ નવી રાખતાં છપાવી મફત આપવા
જેમની ઇચ્છા હોય તેમને તેમ કરવા છુટ છે.

મુદ્રણસ્થાન: જ્ઞાનમંદિર મુદ્રણાલય, ગયપુર-અમદાવાદ.

મુદ્રક: શંકરરાય અમૃતરાય સહીયદ.

૨૨૧૧૮

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૧૨૧૧૮

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક .૧૨૧૧૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગિર્જાનાનો ડાહ્યો

વિષય ડૅ: ૫૭

राग-सोहीणी-कवाली.



क्यों निर्बल बन गई है, हालत तुम्हारी इनदिनों ।
 'गौर करके देखलो तुम, सेहत' तुम्हारी इनदिनों ।
 उमरें कमती होगई, ताकत नहीं है नामको ।
 सबसे दबने लग गये, हालत तुम्हारी इनदिनों ।
 याद शक्ति कुछ नहीं, 'डांयरी' रहे है जेबमे^३ ।
 कमर टेढ़ी होगई और, सिर है भारी इनदिनों ।
 धन तो सारा लुट गया था, अब आबरू जाती रही ।
 किसपे नाजां^४ अबहो फिरते शर्मसारी^५ इनदिनों ।
 पहिले बुजुर्गो ने तुम्हारे, काम कैसे हैं करें ।
 अब नष्ट सारी हो गई है, यादगारी इनदिनों ।
 यह वीर्यहीकी नष्टतासे, हो गई है दुर्दशा ।
 इसकी रक्षा खूब करलो, देगी यारी इनदिनों ।
 लम्न छोटी उमरका ही, दोष गिनते हैं सभी ।
 इससे बढकर हस्तक्रिया^६, है बिमारी इनदिनों ।

१ गौर=विचार. २ सेहत=तंदुरुस्ती. ३ जेब=अंगु.
 ४ नाजां=अभिमान. ५ शर्मसारी=धुल्ल. ६ हस्तक्रिया=
 आन्तरिकशक्ति.

अब तो ताकत को बढाकर, कुछ काम लेलो अक्लसे ।

है स्वतन्त्रताकी स्वाहिश^१, अब तुम्हारी इनदिनों ।

ब्रह्मचर्य खूब पालो, वीर्य की रक्षा करो ।

सुधर जावेगी इससे, हालत तुम्हारी इनदिनों ।

अब व्यसन सोर छोडकर, कसरत करो तुम शौकसे ।

होगी पुरी इससे आशा, अब तुम्हारी इनदिनों ।

कदम रखना देखकर, पडना न तुमने चाह^२में ।

औरतें अब बन रही हैं, नेता तुम्हारी इनदिनों ।

अमल करना कुछ भी तुमने, पढके सब इस लेखको ।

तो हिन्दमें आ जावेगी फस्लेबहारी^३ इनदिनों ।

गर थे स्वामीकी नसीहत, तुम न मानांगें जरी ।

तो खाकमें मिल जावेगी, कौम^४ सारी इनदिनों ।



१ स्वाहिश=धृष्टि। २ चाह=कुपो-प्रेम। ३ फस्लेबहारी=भुशालीनी भोसभ। ४ कौम=जति।

નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.



ભારતવર્ષના યુવકો અને યુવતિઓ કે જેમના ઉપર ભારતવર્ષનો આધાર રહેલો છે, તેમનો રંગ ગુણાત્મના કૂંડ જેવો હોવો જોઈએ તે શિક્ષા કૂંડ જેવા દેખાય છે ગુણાત્મના કૂંડ ઉપર જેમ હિંમ પડવાથી જે અસર થાય છે તેવીજ અસર આ ભવિષ્યના આધારરૂપ જીવાનીઆ વર્ગ ઉપર જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ માત્ર વીર્યની નષ્ટતાજ છે.

નખળાઈ તમામ રોગોનું મૂળ કારણ હોય છે. નખળા માણસ ધનાઢય છતાં બળવાન નોકરથી અંદરથી દબતો રહે છે. નિર્બળ પુરૂષ સ્ત્રીના આધીન હોય છે. કમજોર બાપ છોકરાઓની સંભાળ લેવામાં અશક્ત હોય છે. દૂર્બળ આપત્તિ સમે કોઈને ઉપયોગી થઈ શકતો નથી. કમજોર પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળતા મેળવે છે. બળહીન રેલ્વેની મુસાફરીમાં દુઃખી થાય છે, તેને કોઈ ડાકુઓમાં બેસવા દેતું નથી. એક શીખ કે પઠાણને માટે એની મેળે જગ્યા ખાલી થાય છે. કમજોર ધનાઢય છતાં ખાવા પીવામાં આનંદ લઈ શકતો નથી. નિર્બળ પોતાના દેવ ધર્મની રક્ષા કરી શકતો નથી. વિગેરે, વિગેરે. આ તમામ વાતો અમે જાણીએ છીએ પણ બળવાન થવાના યત્ન અમે કરતા નથી.

જીવાનીઆ વર્ગમાંથી ભાગ્યેજ એવો જોવામાં આવશે જેણે પોતાના વીર્યની યથાવિધિ રક્ષા કરી હોય વિદ્વાન વર્ગ તો વીર્યની નષ્ટતાનું કારણ બાળલગ્ન બતાવે છે, અને તે વિષય ઉપર મોટાં

મોટાં બાપણો અને લાંબા લાંબા અનેક લેખો કરી ચુક્યા છે. જોકે બાળલક્ષ વીર્ય નષ્ટ થવાનું એક કારણ છે, પણ તેના કરતાં એક મોટું કારણ બીજું છે, જેની તરફ હું તમારું ધ્યાન ખેંચવા માગું છું. તે કારણ અથવા દોષ હસ્તક્રિયા (Master-bation) છે. આ રોગ એટલો બધો પ્રસરી ગયો છે કે કોઈ પણ ઉછરતા છોકરાને લાગુ પડ્યા વિના રહેતોજ નથી અને તે એટલા બધા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે કે છોકરાઓના લક્ષ્મી વખત આવે તે પહેલાં તો તેઓના શરીરની પાયમાલી થઈ ચુકી હોય છે. અમારી વૈદ્યકીય લાઘવ હોવાને લીધે અમને અનુભવસિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે કે બાળેત્રા વર્ગમાં આશરે નવાણું ટકા છોકરાઓ આ ક્રિયામાં ઓછા વધતા સપડાયેલા હોય છે, અને ઉગતી જુવાનીમાંજ આ ઉધઈ રૂપી ટેવથી કાન્તિ, શક્તિ, ઉત્સાહ વિગેરે નાશ પામે છે. યકૃતક્રિયા હિન થઈ રંગ પીળો પડે છે. જઠરાગ્નિ મંદ થઈ ભૂખ નષ્ટ થાય છે. આંતરડાંની ક્રિયા શુન્ય થવાથી કમજોરતાનો રોગ લાગુ પડે છે અને માથાનું દરદ થયા કરે છે. મગજ નમળાં પડવાથી યાદશક્તિ જતી રહે છે. કોઈની સાથે વાત કરતી પણુ ગમતી નથી. તે એકલો રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. હૃદયારની ટેવ વધી જવાથી અંતે પથારીવશ થઈ થોડી મૂઠતમાંજ પરસ્પૃશ ગમન કરી જાય છે અને કદાચ જો જીવતો પણુ રહે તો છાપાઓમાં જાહેરખબરો વાંચી તેમાંથી શક્તિની દવાઓ અને લગાડવાના લેખો શોધી વાંચી દવાઓમાં ધનનો નાશ કરી દિવસ વ્યતીત કરે છે. હવે આપણે વિચાર કરીશું કે બાળલક્ષ વિષેનાં મોટાં મોટાં બાપણો તથા લેખો કાંઈ પણ કામમાં આવી શકે ખરાં કે? કારણ કે ચોર આવે તે પહેલાં તો સર્વ નષ્ટ થઈ ગયું હોય છે, હવે રક્ષા શાની કરવી?

હવે બાળલક્ષ કરો યા ન કરો તે બરાબરજ છે. હસ્તક્રિયા કરતાં પહેલાં અજ્ઞાનતાને લીધે ખબર નથી હોતી કે વીર્ય જીવ જોરમાં તેજ, શક્તિ, કાન્તિ, અને અક્ષયનું કારણ હોય છે. તેના

લીધેજ રૂપ અને તાંદુરસ્તિ વિગેરે જે કંઈ છે તે આનેજ પ્રતાપે. નષ્ટ કરી ગયા પછી માન આવે છે પણ ફિર પછતાય क्या होत है जब बिडीयाँ चुग गई खेत.

હરતક્રિયાથી બચી જઈ કદાચ જો થોડું વીર્ય રહી ગયું હોય તો બાળસમના ભોગ થઈ પડે છે ખરા, જેથી વખત બે વખત સ્ત્રી સમાગમમાં લુબ્ધ થઈ શારીરિક શક્તિનો અંત આવે છે. જેમ જેમ માણસ દુર્બળ થતો જાય છે તેમ તેમ વિષયવાસના વધતી જાય છે. દુર્બળતાને લીધે વિષયભોગ કરી શકતો નથી પરંતુ સ્ત્રી સંગનો ચત્ત રાતમાં અનેકવાર કરે છે પરંતુ કંઈ ન વળી શકવાને લીધે સ્ત્રીની નજરમાં હમેશને લીધે હલકો અને માનહિન થઈ તેની ઇચ્છાને આધિન થઈ જાય છે. સ્ત્રીની તૃપ્તિ ન થવાથી તે બિચારી સારા કુટુંબની હોય તો દુઃખી થાય છે, જેના પરિણામે તે પ્રદર આદી અનેક રોગ આદીમાં સપડાઈ જાય છે, અને દિવસે દિવસે ક્ષિણુ થઈ ઉછરતી જીવાનીમાંજ મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે. આ બધી ક્રિયા એક ક્ષણ માત્રના આનંદને માટે થાય છે અને તે આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી તે પ્રાપ્ત થાય પણ કેવી રીતે? જ્યાં સુધી કુદરતી નિયમાનુસાર કોઈ કાર્ય કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કાર્ય સિદ્ધી થતીજ નથી. કાર્ય સિદ્ધી જ્યાં સુધી થાય નહિ ત્યાં સુધી આનંદ પ્રાપ્ત થાયજ કેમ ?

ચાકેલા માણસને ઉંધનો આનંદ ધણો જ આવે છે. ઉંધા પછી તે હલકો ફૂલ જેવો જણાય છે. ખૂબ ભૂખ લાગવાથી અનાજમાં મીઠાસ અને સ્વાદ લાગે છે. અગર થાક વગર એક બસર કે મધ્યમસની ગાદી પર પણ ઘણીવાર સુધી આજોટવું પડે છે; અંતે ઉંધ તો આવે છે પણ તે તો આજોટવાના થાકથી જ. ભૂખ વગર ખાય તો ગળામાં તો ઉતરશે પણ સ્વાદ વગર બહેને તેઓ ગમે તેવા પકવાન અને મિષ્ટ પદાર્થો ન હોય? અને ખાધા પછી શુભને બ્રહ્મે

અવગુણ જ કરશે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીભોગની હકીકત છે. કુદરતી ઇચ્છા થયા શિવાય સ્ત્રીસંગ કરવો તે અતિશય હાનિકારક છે.

બે બાળુ આવી સ્થીતિ હોવાથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. અને કદાચ જો ગર્ભ રહી જાય તો એક બે માસમાંજ સ્ત્રાવ થઇ જાય અગર નવ માસ થયા પહેલાં જ ગર્ભ-પાત થાય. અને કદાચ જો ગર્ભના દિવસો આસરે ૨૮૦ પુરા થઇ જાય તો પ્રસુતિ કરાવવા જેટલી પણ શક્તિ હોતી નથી, જેથી દવા અગર શસ્ત્રક્રિયા વિગેરેના આધારે પ્રસુતિ કરાવવી પડે છે, તે વખતે બાળક અને માતા બેમાંથી એક પણ સહીસતામત પાર ઉતરે તો ઇશ્વરનો પાક. દીલગીરી એ છે કે આ આપણા બહેનના વર્ગમાંજ આવી છુડી દશા થાય છે. ગામડીઆ અમલુ આપણા શહેરીઓ કરતાં કંઇક સારા. જેમ જેમ મોટા શહેરોમાં જોશો તેમ તેમ શારીરિક સ્થીતિ વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ જોવામાં આવશે. તેનું કારણ નાટક, સિનેમા અને પ્રેમરસમય નૌવેલ છે. આ ત્રણ વાનાં એ આપણાં ભારત વર્ષની જે અધોગતિ આણી છે તે વર્ણુવા યોગ્ય નથી. આ ત્રણના પ્રતાપે નાના યુવકો અને યુવતિઓ પ્રેમરસમાં પડી મનમાં અનેક કલ્પનાઓ ધડી અનેક રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. ઉપર વર્ણુવેલી ત્રણ વસ્તુઓના પ્રતાપે નવજુવાન છોકરા અને છોકરીઓ કલ્પિત પ્રીતિપાત્ર (Beloved) પોતાના મનમાં કલ્પી રાત દિવસ તેમની કલ્પના કરી કરી ઝુલ્યાં કરે છે, જેના પ્રતાપે વીર્ય અને રજ પાતળુ થઇ સ્ત્રાવ થયા કરે. પછી તેનું બચકર પરિણામ જે આવે છે તે જગ પ્રસિદ્ધ છે. વીર્ય પાતળુ થવાથી હમેશાં સ્વપ્ન કે પેસા-બમાં સ્ત્રાવ થયા કરે છે, જેથી સ્ત્રીસમાગમ કરતી વખતે તરત સ્ખલિત થઇ શીતળ થઇ જઇ શરમિંદા થાય છે. અને સુભાગ્યે જે કોઇ આવા દુર્બલનોથી બચી ગયેલો હોય તે પરણ્યા પછી સ્ત્રીનો એટલો બધો દુરુપયોગ કરે છે કે અનેકવાર રતિ કીચા કરાજ કરે છે. જેથી બન્ને બાળુ સ્ત્રીસ્ત્રી હાની થયા શિવાય બીજું.

કાંઈ પરિણામ આવતું નથી. કોઈના સમજવ્યાથી આ ટેવ મૂકવાને બદલે જવાબ આપે છે કે-અમારી પોતાની સ્ત્રી છે, ગમે તેટલીવાર તેને વાપરી શકીએ. પણ તેને ખખર નથી કે પોતાની સ્ત્રી તો શું પણ પોતાના શરીરને નષ્ટ કરવું તે કુદરતે અને સરકારે ગુન્હો ઠરાવ્યો છે. પોતાની કોઈ પણ વસ્તુ ઉપયોગ કરવા માટે હોય છે. દુરુપયોગ કરવા માટે હોતી નથી. સરકારના કાયદાથી બચી જવાનો સંભવ છે પણ કુદરતના કાયદા લાગુ પડ્યા વિના રહેશેજ નહિ જે ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

અમે જગતમાં કેવળ ક્ષણિક સુખને માટેજ ઉત્પન્ન થયેલા નથી. અમારે માથે અનેક જોખમદારીઓ છે. બાળ બચ્ચાંને ઉછેરવાં, મા બાપની સેવા કરવી, પાડોશીઓને મદદ આપવી, ભારત ભૂમીની સેવા બજાવવી અને પરબોકની તૈયારી કરવી વિગેરે. આ તમામ અમારા માથે છે. જ્યારે અમારાં પોતાનાંજ શરીર નિર્જળ કરી નાંખીશું, પોતાની શક્તિ ખોઈ બેસીશું, તો બીજાના કાર્યમાં શું મદદ આપી શકીશું ? ધારો કે તમારી પાસે પુષ્કળ ધન છે તેથી શું ? જ્યારે શરીરથી કાયર થઈ તમારામાં બોલવાની પણ ધ્રુજા નહિં હશે અને બોકોના સામે આવતાં લાજ આવશે તો તમારાં ધન વિગેરે કંઈ કામ આવી શકે નહિં.

જ્યારે સ્ત્રી પુરુષની સામાન્યતા વિષે વાત ચાલે છે તે વખતે તો પુરુષ પોતાને એક મોટા ખાં, બુદ્ધિશાલી અને હડાપણુના ભંડારરૂપ માની દરેક વાતના આરોપ સ્ત્રી જતી પર ઢોળી પાડે છે. પુરુષને કામાંધ, નિર્જળ, વિષયાસક્ત વિગેરે બનાવવાના તેનામાંજ અવગુણો છે, પરંતુ જે ઈન્સાફ દૃષ્ટિથી પક્ષપાત રહિત થઈ જોઈશું તો સ્ત્રી જેને પુરુષ કમબક્કલ મુર્ખ અને વિષયનો ભંડાર માને છે તે કોઈ દિવસ પોતાના મોંથી પોતાની કામ વાસનાને બ્યક્ત કરતી નથી, અને પુરુષજ એવો અધિરો અને ઉતાવળીઓ હોય છે જે વારે

ધડીએ કામાંધ થઇ સ્ત્રી આગળ યાચના કર્યાજ કરે છે. જો પુરૂષે પણ પોતાના મન ઉપર કાચુ રાખી કુદરત ફળ પાડે ત્યાં સુધી અટકાવ કર્યો હોત તો પ્રજા ઉત્પત્તિનો એક જુદોજ આનંદ આવત. પોતાના મન ઉપર કાચુ ન રાખવો, વારે ધડીએ વિષય વાસનાને આધિન થવું, સ્ત્રીઓ આગળ રતિકીડાની યાચના કરવી, જો એનુંજ નામ અક્ષત, ડહાપણ અને યુદ્ધિ હોય તો પુરૂષજ આવા આંદ ભેવાને અધિકારી છે. મારા કહેવાનો બાવાર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીમાં વિષય વાસનાજ નથી. સ્ત્રીમાં તો પુરૂષ કરતાં પણ અધિક હોય છે. પરંતુ તેની સાથે તેણીના મન ઉપર કાચુ અને લગ્ન પણ અધિક હોય છે. જ્યારે પુરૂષ તરફથી આરંભ અથવા છેડ છાડ થાય છે ત્યારેજ સ્ત્રી પોતાના મન ઉપરનો કાચુ ખોદ નાંખે છે. પછી અરસપરસ લુપ્થ થઇ કુદરત રોકવાની ફરજ પાડે ત્યારેજ બંધ થાય છે.

જેમ પણ, પક્ષિ, ઝાડ આદી માટે કુદરતે રતિકાળ નિયત કરેલો છે, તેમ પુરૂષો માટે પણ છે. પુરૂષ સિવાય બધા વર્ગ કુદરતના નિયમોને વળગી રહ્યા છે, અને પુરૂષોએ તો કુદરતના નિયમોને તિલાંજલી આપેલી છે, જેના પરિણામે દિવસે દિવસ આયુષ્ય, બળ, યુદ્ધિ, અને સંતતિ ઓછી થતી આવે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વળાધર્મથી સ્વચ્છ થાય ત્યારે પુત્રપ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે બેકીની સંખ્યા એટલે ઓછા, છટ્ટ, આઠમ વિગેરેની રાત્રીએ પોતાના શરીરે ધી મર્દન કરી દૂધ, ધી, યુક્ત ભાત વિગેરે વસ્તુઓનું સેવન કરવું. અને સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરી તે વખતે અડદવાળા પદાર્થો ભોજન કર્યા પછી અડધી રાત્રી બેસી થમા બાદ પરસ્પર પ્રેમથી સમાગમ કરવો. અને કન્યા પ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા દમ્પતિએ બેકીની સંખ્યા પાંચમ, સાતમ, નોમ વિગેરેની રાત્રીએ સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરવું અને પુરૂષે ધી મર્દન કરી અને ઉપરે બતાવેલા પદાર્થો ભોજનમાં લેવા, તો અવશ્ય કાર્ય. સિદ્ધિ થાય.

અહિં પ્રજા ઉત્પત્તિની દુઠ્ઠ સમજ આપવી આવશ્યક છે. પુરુષનું શુદ્ધ વિર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ રજ મળવાથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો સ્ત્રીનો રજ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે; અને પુરુષનું વિર્ય વધારે અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે ઉપર જે તિથીઓ બતાવી છે તેમાં સ્વાભાવીક રીતે સ્ત્રી પુરુષનું રજ વિર્ય ઓછું વધતું હોય છે અને જે ધી તેલની માલીશ અને ખાવાના પદાર્થો બતાવ્યા છે તે અનુક્રમે વિર્ય અને રજની વૃદ્ધિ કરવાનાં કારણો છે. જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વલાથી નિવૃત્ત થાય છે ત્યારે પંદર દિવસ સુધી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં તેમાં વિષય વાસના રહ્યા કરે છે, અને કમળ ગર્ભાશય (Uterus) નું મુખ ખુલ્લું હોવાથી તેજ દિવસોમાં ગર્ભ પણ રહી શકે. રજસ્વલા બંધ થયા પછી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ થવા માંડે છે અને પંદર દિવસ થતે થતે બંધ થઈ જાય છે. આયુર્વેદ (વૈદક શાસ્ત્ર) ની આગા કહો કે નિયમ કહો તે એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય અને પ્રજા ઉત્પન્ન થયા પછી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી પુરુષે સમાગમ કરવો નહિં. આ નિયમાનુસારે ચાત્રવાથી સ્ત્રી પુરુષ બન્નેનું આરોગ્ય સચવાય છે. પ્રજા પણ બળવાન, સુંદર અને આરોગ્ય રહી શકે છે. આ નિયમ કેટલાક અંશે પશુ વિગેરેમાં સચવાય છે, પણ ધન્ય છે મનુષ્ય જાતિને કે ગર્ભ રહ્યા પછી ભક્ષેને પુરા નવ માસ થવા આવ્યા હોય અગર બાળક ધાવતું હોય, સ્ત્રી રજસ્વલામાં હોય તેની ટાંઠ પણ દરકાર રાખ્યા વગર તે તો ભોગ ભોગવવામાંજ મગ્યા રહે છે. સરકારના કાયદા ભંગ કરવાથી સરકાર શિક્ષા આપે છે, પણ ચોરીથી કાયદાનો ભંગ કરવામાં આવે અગર સાક્ષીઓ લુપ્તા પડી જાય તો બચી પણ જવાય છે. પણ કુદરતનો એવો અટલ નિયમ છે કે તેમાંથી કોઈપણ રીતે નિયમભંગ કર્યા પછી શિક્ષા ભોગવ્યા વગર કોઈપણ બચી શકતોજ નથી. દિવસે દિવસ જે અધોગતિ થાય છે તેનું આ પણ એક કારણ છે.

સ્ત્રી પુરૂષે સમાગમ કરતી વખતે પરસ્પર પ્રેમ, શુદ્ધ ભાવના અને ઉત્તમ વિચાર રાખવા જોઈએ; કારણ કે તે વખતે જેવા વિચાર અને આચરણ હોય છે તેવીજ પ્રજા ઉપર અસર થાય છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખાતર યથા વિધી એક માસ પર્યંત જે સ્ત્રી પુરૂષે અલગચલ પાળેલું હોય અને ઉપર બતાવેલી વિધી પ્રમાણે સમાગમ કરવામાં આવે, તો અવશ્ય આયુષ્યવાન, તનદુસ્ત, સુંદર અને સારા વિચારવાળી તેની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આજકાલ તો કેવળ વિષય વાસનાની નિવૃત્તિ અને કામાગ્નિને શાંત કરવા અર્થે રતિક્રિડા થાય છે. અને સમાગમ કરતી વખતે એક બીજાને છોતરવાની ખોટા પ્રેમ દેખાડવાની ચિત્તસ વાતો શિવાય બીજું કંઈપણ હોતું નથી, જેના પ્રતાપે આજકાલની પ્રજા વિષયમયજ જન્મે છે, અને નાની ઉંમરમાંજ નાની વયના છોકરાઓ એજ રમત રમે છે. આવી પ્રજાએ સ્વતંત્રતાની આશા રાખવી તે તો આકાશ પુષ્પ, સસલાનાં સિંગ, ચકલીનાં દૂધ અને વાંઝણીના પુત્ર જેવું છે.

એક પૈસો કે પાંચ ઓવાઇ જાય અગર હિસાબમાં મેળ ન આવતો હોય તો તેને માટે ઘણી દીલગીરી, ખેદ અને વિચાર થયા કરે છે; પરંતુ દીલગીરી આટલી છે કે ધીનાં સો ટીપાં પચ્યા પછી એક ટીપુ લોડી થાય છે; અને તે લોડીનાં સો ટીપાંનું એક વિર્યનું ટીપુ બંધાય છે, તે વિર્યનાં અનેક ટીપાં જ્યારે પુખ્ત ઉંમર થયા પહેલાં વ્યર્થ નકામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે તે વખતે બેશ માત્ર પણ દીલગીરી થતી નથી, અને જ્યારે તેની સમજણ અને પશ્ચાતાપ થાય છે ત્યારે તે ખોચેલી વસ્તુ મેળવવામાં અનેક શંકાં મારવાં પડે છે. ઝાડ ઉપરથી ફળ પાકાં થયા પહેલાં તોડી ખાવામાં આવે તો ખાટાં, તુરાં અગર બેસ્વાદ લાગે છે. કેાઇપણ પદાર્થ શંધવા મૂકેલા શંધ્યા વગર ખાવામાં આવે તો બેસ્વાદ લાગશે; અને શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરશે. ઘરનાં ગટર કે મોરીને મમે તેટલું સમિન્દનું પ્લાસ્ટર કરાવેલું હોય પરંતુ તે પાકું થાય તે પહેલાં તેને

ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પ્લાસ્ટર ડિપ્ટી, પાણી ધરમાં ઉતરશે, જેથી આખી ઇમારત ડમગી જશે; તેજ પ્રમાણે જો યથા વિધી વિર્ય પરિપક્વ થયા પહેલાં વાપરવામાં આવશે, તો સ્વાદ આવ્યા વગર શરીર રૂપી ઇમારતને ધક્કો લગાડ્યા વિના રહેશે નહિં.

સંસારમાં છોકરાંઓ એ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. જે ધરમાં તે ન હોય તે દિવા વગરનું કહેવાય છે. પરંતુ છોકરાંઓ પ્રમાણમાં હોય તોજ ઠીક. મારા ખ્યાલમાં તો મન્યુત તનદુસ્ત એ છોકરા અને એવીજ એક છોકરી યસ છે. વધારે પ્રમાણમાં પ્રજા એ પણ એક દરિદ્રતાની નિશાની છે. વધારે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉછેરવામાં સ્ત્રીની તનદુસ્તીનો તો અંતજ આવી જાય છે. પુરૂષ તો વધારે છોકરાંથી કંટાળી ધરથી બહાર પણ જતો રહે; પણ સ્ત્રી ખીચારીને ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

આજકાલના સુધરેલા જમાનામાં દરેક પ્રકારની સ્કૂલો, કોલેજો વિગેરે ઉધાડવામાં આવી છે પણ કોઇ સ્કૂલ કે કોલેજમાં બેટા થવું, બાપ થવું, ધણી થવું, એવું શિખવાડવામાં આવતું નથી. લગભગ દરેક માણસને આ ત્રણ અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. દરેક અવસ્થામાં આકાશ, પાતાલ જેટલો અંતરાય છે.

કાયદાની અજ્ઞાનતાથી આરોપીને લાભ મળી શકતો નથી. આ નિયમ કાંઈ એકલા રાજ્યકર્તાના કાયદોનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ કુદરતના નિયમને પણ લાગુ પડે છે. આયુર્વેદના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી કુદરત તરત શિક્ષા આપે છે, તેમાં બહારના પુરાવાની પણ જરૂર હોતી નથી.

છોકરાઓની કેટલીએક ખરાબ ટેવો મા બાપની નાની બૂલોનાં ગંભીર પરિણામો હોય છે. જેમકે નાની વયના છોકરાને રમાડતી વખતે વારંવાર તેની ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયે હલાવી રમાડે છે, અથવા તો તેને એવી રીતે તેડવામાં આવે છે કે તેનો તે ભાગ તેડનારના શરીર

સાથે ધસાયા કરે છે. ધસારાથી અગર તો હલાવવાથી ધન્દ્રિ જન્ય થાય છે. પરંતુ અંડકોશમાં વિર્ય ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ન હોવાને લીધે તેમાંથી કંઈ નિકળી શકતું નથી, પરંતુ જેમ જેમ છોકરાઓ મોટા થાય છે અને નાનપણની કુટોવાને લીધે કોઈ કોઈ વખત સરખી ઉમ્મરનાં બાળકો રમતમાં પણ તે ક્રિયા ચાલુ રાખે છે, જેના પરિણામે ધસારાથી ગરમી ઉત્પન્ન થઈ અંડકોશ પરિપક્વ થયેલા હોવાથી વિર્ય બહાર નિકળી પડે છે. અને તે ક્ષણિક આનંદને લીધે પછી જો કુટોવ પડે છે તો તે સર્વસ્વ નાશ કરીનેજ જાય છે.

અગર તો માઆપને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે બાળકોને નાના ધારી તેના રમણ અનેક એટાઓ કરી તેના સામેજ રતિક્રિડા પણ કરે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે બચ્ચાંની યાદશક્તિ-નક્કલ કરવાની ટેવ-પૂર્વજન્મના સંસ્કારને લઇને તિવ્ર હોય છે. માઆપને જોઈ તે પણ રમતમાં તેજ રમત રમે છે; અને એ રમત અંતે તેમની પાંચમાલીનું કારણ થઈ પડે છે.

હવે લગ્ન સંબંધી થોડોક વિચાર કરવા જેવો છે કારણ કે આજકાલના વિવાહ એ પણ નળગાંધના કારણે માંહેનું એક કારણ છે. તેમાં એક દોષ તો બાળલગ્ન છે, જેના જવાબદાર માઆપ અને ભોક્તા બાળકો છે. તે સંબંધી ઘણીજ ચર્ચાઓ થયા કરે છે તેનું પીછપેચણ કરવું વ્યર્થ છે.

ઘોડી, ગાય, બેંસ અગર તો વૃક્ષો માટે માણસ હંમેશ સારી જોડની તપાસ કર્યા કરે છે. ગમે ત્યાંથી સારી જોડ લાવી સંબંધ કરે છે, પરંતુ પોતાનાં બાળકો માટે આટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.

કુદરતે દરેક વસ્તુની જોડ ઉત્પન્ન કરી છે. તેમાં જો ન્યુનાધિક થાય છે તો તે કેટલીક આપણી જીલનુંજ પરિણામ છે. સ્ત્રી પુરુષની જાતી ઉપર પણ ઘણો આધાર રહેલો છે. પ્રાચિન ગ્રંથ અનુસાર

તો ચાર જાતી સ્ત્રીની અને ચાર જાતી પુરુષની હોવી જોઈએ. પદ્મિની, ચિત્રણી, હસ્તિની અને સંખની એ સ્ત્રીની જાતિઓ. અને તેજ પ્રમાણે, શશક, મૃગ, વૃષભ અને અશ્વ એમ ચાર જાતી પુરુષની છે; તેમાં પદ્મિની નારી અને શશક પુરુષનાં શરીર અવયવ સ્વભાવ આપસમાં મળતા આવે છે; તે બન્ને કોમલ, સુંદર, દેખાવડા, ગાયન અને ગંધ પ્રિય હોઈ વિષયવાસના મંદવાલાં હોય છે. તે બેઉનાં જો આપસમાં લગ્ન કરવામાં આવે, તો તે બેઉં ધણાજ સુખી દિવસો વ્યતિત કરી શકે. તે પછીની ઉત્તરોત્તર જાતિમાં શરીરના બાહ્ય અને ગુપ્ત અવયવો મોટા અને વિષયવાસનાથી ભરેલા હોય છે. તેમાં હસ્તિની સ્ત્રી અને અશ્વજાતીના પુરુષની વિષયવાસના અને અવયવો એવી રીતના ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે કે તેઓ એક બીજાથીજ સંતોષ પામી શકે. હવે વિચાર કરવાનો છે કે જો પદ્મિની અશ્વ સાથે અને હસ્તિની શશક સાથે શરીર સંબંધમાં જોડાય તો બેમાંથી એકેને સુખી થવાનું હોઈ શકેજ નહિ. આ વિષય બહુજ લાંબો છે. એમાં તો આ ટુંક લખાણથીજ સાર લેવાનો છે.

પરણ્યા પછી રતિક્રિડા કયા આસને અને કેવી રીતે થાય છે એ વિધી લખવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય સુંદર બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે સિવાય અન્ય હેતુ છેજ નહિ. કારણ કે બીજાઓની સંગતથી એટલી બધી કુટેવો પડી ગયેલી છે કે તેનું ટુંક વર્ણન આપ્યા વગર છુટકોજ નથી. ઉભા ઉભા આસને રતિક્રિડા કરવાથી પુરુષને પક્ષાઘાત થવાનો સંભવ છે, અને વિર્ય ગર્ભસ્થાનમાં ન જતાં બહાર નીકળી પડે છે. અને કદાચ ગર્ભ રહી પણ જાય તો પ્રજા લુલી લંગડી થશેજ; અને સારી પ્રજાની ઉત્પત્તિ જો આપણો મુખ્ય હેતુ છે તે પાર પડતો નથી. પુરુષ નીચે અને સ્ત્રી ઉપર રહીને જો સમાગમ કરવામાં આવે તો પ્રમેહ થવાનો સંભવ છે; અને વાસણનું મુખ નીચે હોય તેમાં નાખેલી વસ્તુ ક્યાંથી રહી શકે? અને કદાચ જો પ્રજા થાય તો દુર્બળ અને કદરૂપી થાય. એ જાણું જો બેસીને રતિક્રિડા કરે તો તેમાંથી આંત-

રડાંની વ્યાધિમાં સપડાઈ દુઃખી થાય છે. તેમાં જો ગર્ભ રહી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પેટની અનેક વ્યાધિઓવાળી થશે. આ પ્રમાણે આવા વિચિત્ર ધણા આસનોમાં હાનીઓજ રહેલી છે. માટે રતિ-ક્રિડા કરતી વખતે એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે કે સમાગમ એવા સમયમાં કરવો જોઈએ કે જે વખતે સુવાવડ થાય તે વખતે અતિશય ગરમી કે અતિશય શરદી ન હોવી જોઈએ. પુરૂષ તો સમાગમ કરી વેગળો રહે છે, પણ બિચારી સ્ત્રીને આસરે એક માસ પર્યંત સુવાવડપથારીએ કેદ રહેવું પડે છે. કેવળ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો અને સ્ત્રીના ખ્યાલ ન રાખવો એ પણ એક અનર્થ નહિં તો ખીજું શું ?!

સગપણ કરતાં પહેલાં છોકરા અને છોકરીના જન્મઅક્ષર જોઈ મહા મેળવવામાં આવે છે અને તેના ઉપરજ મૂખ્ય આધાર રખાય છે. તેજ પ્રમાણે એક ખીજની પ્રકૃતિ મેળવવી એ પણ જરૂરનું છે. ધારો કે એક કુટુંબમાં કદ પ્રધાન છે અને દરેકને કદનો રોગ થયા કરે છે તો સ્વાભાવિક રીતે તે કુટુંબના છોકરાને પણ કદ વિશેષ હોવોજ જોઈએ. અને ખીજું કુટુંબ જો કદ પ્રકૃતિવાળુંજ હોય અને તે કુટુંબની કન્યા સાથે જો પેલા છોકરાનો શરીર સંબંધ જોડાય અને તેનાથી જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પ્રજાની શી વસે ? તે તો હંમેશાં ઉધરસ, સસણી, દમ આદી અનેક રોગોમાંજ સપડાવાની. માટે આવાં બે કુટુંબોએ કદી લગ્ન સંબંધમાં જોડાવુંજ નહિ. કદ પ્રધાન પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે પિત્ત અગર વાત પ્રધાન કુટુંબમાં લગ્ન સંબંધ જોડાવાથી તેમની જો પ્રજા થશે તો તે આવા રોગોથી મુક્ત રહેશે, માટે લગ્ન સંબંધ થતા પહેલાં બંને બાળુથી વૈદ્યકીય સલાહ લેવી જરૂરી છે.

મોટા શહેરોવાળા, નાના ગામડાઓમાં લગ્ન સંબંધ જોડે તો કેટલાક અંશે ઠીક થઈ પડે, અને જગતનું બહુ ઇચ્છનાર માંખાપે

ક્ષય, ગલતકુળ. હરસ, દમ, ગરમીના એપી રોગોવાળાં બાળકોને તો પરણાવવાંજ નહિં.

સુન્દરતા, તંદુરસ્તી અને બળ દરેકને ગમે છે, તે જોધ મન લક્ષ્યાય છે, તેવા થવાની ઇચ્છા થાય છે પણ તેમ બનવામાં યત્ન કરવામાં આવતો નથી. કદાચ પોતાને પુરો લાભ નજ મળી શકે પણ તેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ સંભવીત છે. બગીચાના માળી ઝાડોના બીજમાં સુધારા વધારા કરી, ખાતરમાં ફેરફાર કરી વખત બેવખત પાણી આપી જમીનને વીધીસર ખોદી ફળફૂલમાં એટલો બધો ફેરફાર કરી નાંખે છે કે જોનારને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતુંજ નથી. તેજ પ્રમાણે પોતાની પ્રજા જેના ઉપર માઆપના ભવિષ્યનો આધાર રહેલો છે, તેને નિર્જળ, કદરૂપી, અનેક રોગથી પીડાતી જોધ માઆપના મનમાં કંઈ નહિં થતું હોય એમ નથી. તેમને તો ઘણુંજ લાગી આવતું હશે. પણ કુદરતને માથે દોષ મૂકી પ્રારબ્ધનો આશ્રય લઈ બેસી રહે છે. તેઓ નથી જાણતા કે કોઈ બનાવનાર કોઈ વસ્તુ કોઈ દિવસ ખરાબ બનાવતોજ નથી, અને પ્રારબ્ધ તો અમારૂં પોતાનુંજ બનાવેલું છે. ફરીને તેવું પ્રારબ્ધ ન બંધાય તે આપણા હાથમાં છે. છોકરાંએને મૂર્ખ ગાંડાં જોધ માઆપ દુઃખી થાય છે, પણ છોકરાં શું કરે ? તેઓ તો માઆપની ભૂલોના ભોગ થઈ પડેલાં છે. આનંદાલ કટાકટીનો વખત આવી ગયો છે. આખું જગત આગળ વધવાના યત્નમાં અને સ્વતંત્રતા મેળવવાના સાધનો મેળવવાની ઇચ્છામાં રોકાયેલું છે. આવા પ્રસંગમાં નિર્જળ, રોગી, ઉત્સાહહીન અને મંદ બુદ્ધિવાળી પ્રજાવૃદ્ધિ પૃથ્વી ઉપર ભારરૂપ ઉત્પન્ન કરવી તેના કરતાં જે બાળક અને બાળકીઓ ઉત્પન્ન થયેલાં છે તેઓને યથાવિધી શિક્ષણ પળાવી, બળવાન બનાવી, કસરતનો શોખ તેઓના મનમાં ઉત્પન્ન કરાવી ઉત્સાહી બનાવી પુષ્કળ ઉમ્મર થયા પછી પરણાવશે તો તેનાથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થશે તે તમારી આશાઓમાં કાંઈ

સહાયતા કરશે અને એજ ક્રમ ને ચાલુ રહેશે તો વખત વેળે એવી પ્રજા પાકશે કે સ્વતંત્રતા માગ્યા વગરજ લેશે.

આજકાલના છોકરાઓને વિપયવાસના કે હસ્તક્રિયાથી છોડાવવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે કસરતનો. શોખ એજ બસ છે. કસરતનો શોખ લાગ્યા પછી છોકરો તમામ કુટુંબો લુપ્તી જાય છે, અને કેવળ પોતાનું શરીર સુધારવાનીજ ચિંતામાં રહે છે. કસરત કર્યાથી શરીરમાં બળ, કાન્તિ, વિચ્છેદ અને ઉત્સાહ વધે છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પરંતુ તે ઉપરાંત જો આજકાલ હિન્દુ-મુસલમાનના ઝઘડા ચાલી રહ્યા છે, જેના માટે દિલ્લીમાં મોટી ચરચા ચાલી અને કાગળીઆ ઉપર ઠરાવ પણ થયા, તે સર્વે ઝઘડા એની મેળેજ મટી જઈ શાન્તિ પ્રસરશે.

વાધ સાથે વાધની મિત્રાચારી નિભે છે. વાધ અને બકરાની મિત્રાચારી હોષ શકતી નથી; કદાચ હોય તો એમજ સમજવું કે બકરો તો વાધની દયા ઉપરજ જીવે છે.

તનદુરસ્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાંઈ બહારથી લાવવું પડે તેમ નથી. છોકરાઓએ ચોવીસ વર્ષ અને છોકરીઓએ સોળ વર્ષ પર્યંત બ્રહ્મચર્ય પાળવું, કસરત કરવી, ખુશી હવામાં ફરવું, ખુબ ચાવીને ખાવું, દરેક પ્રકારનાં બસન જેવાં કે ચા, ફાફી, બીડી અને દારૂ આદિથી દુર રહેવું, એક પથારીમાં સ્ત્રી પુરૂષે સુવું નહિ, પ્રેમરસનાં નાવેલ, નાટક અને સિનેમાનો ત્યાગ, સારા પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રોનું વાંચન, મળ-મુત્ર આદિનો વખતસર ત્યાગ, નબળાં આચરણ વિગેરેથી દુર રહેવું, આ તન્દુરસ્તીની પ્રાપ્તિનાં મુખ્ય સાધનો છે. માત્રાપ જો પોતે આ નિયમ પાળશે તો છોકરાંઓને અતુકરણ કરતાં વાર લાગશે નહિ.

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ.

અમૃતાલય (હર્માઈ એશ્યામાલય)

બીસબમર, (ઉપર મુસ્સાબી)

વિનંતિ.

વિસનગરની માહીતી મેળવતી હોય તો
નીચેનું પુસ્તક વાંચવા તરફી લેશો.

વિસનગર

અને

વડોદરા રાજ્યની દ્રષ્ટિ હકીકત.



લેખક:

મહાસુખભાઈ ચુનીલાલ.

કાવ્યસરિતા, અનવરકાવ્ય અને

કમનસીબ કુમારિકાના કર્તા.

વિસનગર.



ક્રીંમત રૂ. ૧-૮-૦

